Como Tomar Glutamina

2 Métodos: Entendendo a glutamina Usando a glutamina para situações específicas

A glutamina é um aminoácido usado na produção de proteínas, sendo essencial para a força, energia e recuperação dos músculos do corpo. Embora ela seja produzida pelo organismo e esteja disponível a partir de fontes alimentícias, quando o corpo está sob estresse, quer seja por causa de exercícios intensos, doenças ou lesões, ele pode não ser capaz de produzi-la em quantidade suficiente. Siga alguns passos para aprender como ingerir o suplemento de glutamina.

Método 1

Entendendo a glutamina

1

Informe-se a respeito da glutamina. A glutamina é um aminoácido produzido pelo corpo. Aminoácidos são blocos de construção proteica importantes na regulação do crescimento e do funcionamento das células.[1] Especificamente, a glutamina ajuda a remover os restos do organismo, na forma de amônia. Ela também auxilia os sistemas imune e digestivo.

- Dentro do corpo, a glutamina é armazenada dentro dos músculos e dos pulmões.[2]

2

Encontre fontes naturais de glutamina. O corpo geralmente obtém a maior parte da glutamina produzindo a própria substância e através da ingestão diária de alimentos. No entanto, se o corpo estiver sob estresse, você tiver sofrido uma lesão ou tiver uma infecção, ele pode não ser capaz de produzi-la em quantidade suficiente. Quando isso acontece, há duas formas de se obter glutamina adicional.

- Você pode consegui-la naturalmente ao suplementar a sua dieta com mais alimentos ricos em glutamina. Ela é naturalmente presente em alimentos ricos em proteína como laticínios, peixes, carnes e feijões,[3] sendo também encontrada em vegetais como espinafre, repolho e salsa.[4] No entanto, embora esses alimentos contenham glutamina, ela não está presente de modo tão perceptível quanto nos suplementos.

3

Pergunte ao seu médico a respeito de suplementos de glutamina. Se você não consegue ingerir glutamina suficiente a partir dos alimentos ou se precisa de uma quantidade adicional por conta do alto estresse que afeta o seu corpo, pergunte ao seu médico a respeito do suplemento. As dosagens e o tipo que devem ser tomados podem variar muito, dependendo da doença para a qual você estiver sendo tratado. Ele dirá se vale a pena seguir essa forma de tratamento e poderá dar conselhos com relação à quantidade de glutamina a ser ingerida.

- De modo geral, a dosagem do suplemento equivale a 5 a 10 gramas diários, divididos normalmente em três doses por dia. Entretanto, o médico pode receitar um valor de até 14 gramas. Lembre-se de que há certas doenças que requerem uma ingestão ainda maior de glutamina. Não tome uma dose maior a menos que prescrita pelo médico.

- Suplementos de glutamina são usados para tratar diferentes problemas, mas nem todos têm estudos fortes que os embasem.[5]

Considere formas diferentes de suplementos. Embora você deva perguntar ao médico a respeito de suplementos, eles geralmente estarão disponíveis para venda livre em farmácias e lojas de nutrição. Comumente, os suplementos vêm com o nome de L-glutamina, podendo às vezes representar parte de um suplemento proteico. No rótulo, o suplemento deve revelar se o aminoácido tem origem derivada naturalmente ou sintética. Muitos produtos parecem ser derivados de fontes vegetais, sendo considerados vegetarianos, mas é sempre importante ler as informações contidas no rótulo.

- A glutamina está disponível em forma de cápsulas, pó, líquido e comprimidos. As formas líquida e em pó podem ser melhores para as pessoas que têm dificuldade ao engolir ou que estão fazendo uso de uma suplementação para estomatite.[6]

5

Tome o suplemento adequadamente. Há certas regras que devem ser seguidas ao se ingerir glutamina. Ela pode ser consumida com ou sem o acompanhamento de refeições, mas lembre-se de não ingeri-la com alimentos ou bebidas quentes. Essa recomendação é importante porque a glutamina é um aminoácido que pode ser afetado pela temperatura e deve ser consumido apenas acompanhado de líquidos em temperatura ambiente ou fria.[7]

- A glutamina em pó ou em forma líquida pode ser misturada com água ou suco com um baixo nível de acidez, como suco de maçã ou de cenoura. Não a misture com sucos cítricos como o de laranja e toranja, já que são mais ácidos. Jamais mescle o pó ou o líquido com bebidas quentes, pois o calor quebrará o ácido.[8]

6

Esteja ciente de advertências e efeitos colaterais. Como a glutamina é produzida naturalmente pelo corpo, ela raramente resulta em efeitos adversos. No entanto, o consumo excessivo deve ser evitado, pois pode causar distúrbios estomacais. Ainda, é importante consultar o médico antes de ingerir a glutamina se você sofre de doenças hepáticas ou renais ou se estiver grávida ou amamentando. Pode ser necessário diminuir a dosagem ou cessá-la por completo.

- Saiba que a glutamina é completamente distinta do glutamato, do ácido glutâmico, do glutamato monossódico e do glúten. Desse modo, pessoas que sofrem de intolerância

ao glúten não precisam preocupar-se em apresentar efeitos colaterais decorrentes da ingestão de glutamina.

- No entanto, em casos raros, algumas pessoas apresentarão uma reação negativa à glutamina. Os sintomas incluem dor estomacal, vômito, dores de cabeça, perspiração e dores nas articulações. Se esse for o caso, você deve parar de tomar glutamina imediatamente.[9]

Método 2

Usando a glutamina para situações específicas

1

Use a glutamina para cicatrizar feridas. Suplementos são bastante utilizados para tratar pessoas que sofreram o desgaste de uma ferida física. O cortisol, um hormônio liberado quando o corpo é afligido por lesões, queimaduras e infecções, causa uma diminuição nos níveis de glutamina. Alguns estudos sugerem que os suplementos de glutamina auxiliam o seu sistema imune, que o ajudará a combater os efeitos adversos das feridas.

- A glutamina também ajuda a reduzir infecções. As propriedades de recuperação muscular presentes na glutamina também a tornam incrivelmente eficaz com pacientes que sofreram queimaduras ou que passaram por cirurgias.[10]

2

Tome glutamina para o fisiculturismo. A glutamina é um suplemento popular entre fisiculturistas. Do mesmo modo que ocorre quando o corpo sofre o estresse de uma lesão, ele também se coloca sob estresse durante o treinamento muscular. O pensamento comum afirma que ela ajuda a recarregar e a fortalecer os músculos sobrecarregados por exercícios pesados.[11]

- Embora esse seja um método popular, não há estudos conclusivos que sirvam de evidência para seu uso no fisiculturismo.[12]

3

Aumente os baixos níveis decorrentes do câncer. Pacientes com câncer frequentemente apresentam baixos níveis de glutamina. Devido a essa deficiência, algumas pesquisas têm sido realizadas a fim de determinar como a suplementação desse aminoácido pode ajudar os pacientes com câncer. Atualmente, ela é usada para aqueles que estão subnutridos e que passam por tratamento e para aqueles que receberam transplantes de medula óssea.

- Alguns estudos indicam que ela tem a habilidade de auxiliar no combate à estomatite, uma inflamação da mucosa bucal, e à diarreia associada à quimioterapia.[13]

4

Trate outras doenças. Há algumas outras doenças que pesquisadores acreditam ser ajudadas pela glutamina. A doença inflamatória intestinal (DII), que inclui a colite

ulcerativa e a doença de Crohn, pode se amenizada através da ingestão de glutamina. Isso ocorre porque o aminoácido desempenha um papel importante na proteção da mucosa que reveste o trato gastrointestinal. Ingira um comprimido de 5 g seis vezes ao dia, oralmente, por até 16 semanas. A quantidade de tempo necessária para essa dosagem é limitada, visto se tratar de um valor muito mais alto do que o normal.

- Embora haja alguma evidência de que a glutamina ajuda com a diarreia e a inflamação da mucosa próxima à boca, ainda não se revelou através de estudos que ela ajuda com outros problemas digestivos, como a doença de Crohn.[14][15][16]
- A glutamina também pode ser de grande ajuda no combate contra o HIV/AIDS. Alguns estudos indicam que a glutamina, em adição a outros suplementos, pode levar ao ganho de peso e ao aumento da massa muscular. Isso é de grande ajuda porque pacientes com HIV/AIDS frequentemente passam por perdas de peso e muscular severas. Além disso, ela pode auxiliar esses pacientes a melhor absorver nutrientes, uma melhoria para os que padecem desse mal.[17]

Fontes e Citações

1. ↑ http://www.mayoclinic.org/drugs-supplements/glutamine-oral-route/description/drg-20064099
2. ↑ http://umm.edu/health/medical/altmed/supplement/glutamine
3. ↑ http://www.clevelandclinicwellness.com/Features/Pages/glutamine-pro-con.aspx#

image: http://www.mundoboaforma.com.br/wp-content/uploads/2015/06/bebendo-shake-proteina-620x330.jpg

Tomar Proteína Antes ou Depois do Treino?

em Massa Muscular, Suplementos

Os shakes de proteína são os suplementos mais populares no mercado e amplamente consumidos por atletas. É possível encontrá-los em lojas de suplementos de musculação, em estabelecimentos de produtos naturais e alguns supermercados. Sabe-se que a proteína é excelente para a saúde de uma forma geral e auxilia na reparação muscular e construção de células. Porém, uma dúvida bastante comum entre os atletas e frequentadores de academia é se é melhor tomar proteína antes ou depois do treino e a resposta pode depender de vários fatores.

PUBLICIDADE

Depois do treino

Quando você treina, seu corpo quebra as proteínas e, portanto, consequentemente, a síntese de proteína diminui. Seu corpo também usa os estoques de carboidratos, resultando em níveis mais baixos de glicogênio. Uma dose de proteína pós-treino ajuda a garantir um equilíbrio proteico positivo, o que é vital para o crescimento muscular.

Antes do treino

Antes de um treino, o seu foco principal deve ser na quantidade de carboidratos, ou seja, de glicogênio no organismo. Os carboidratos são digeridos mais rápido do que a proteína e gordura, por isso, são as fontes prioritárias do seu corpo para obtenção de energia, de

modo que deve ser a base de sua refeição pré-treino. No entanto, a adição de proteína e carboidratos ao pré-treino pode contribuir para aumentar a sua força nos treinos e trazer mudanças favoráveis na composição corporal em comparação a consumir apenas carboidratos.
PUBLICIDADE

Especificações na escolha da proteína antes ou depois do treino

- **Desenvolvimento muscular:** Ingerir a proteína pré-treino, principalmente se optar pelos aminoácidos de cadeia ramificada (BCAAs), pode te ajudar a desenvolver os músculos durante o treinamento. BCAAs não necessitam ser processados pelo fígado depois de serem absorvidos, por isso são automaticamente enviados à corrente sanguínea ajudando na construção muscular. Isso é fundamental porque o exercício provoca a degradação e oxidação de BCAAs. Fornecer BCAAs para os músculos irá ajudar a evitar a catabolização da musculatura e a fadiga.
- **Aumentar a síntese proteica:** Ingerir a proteína antes do treino pode aumentar a quantidade de aminoácidos e captação dos músculos durante o treinamento. A proteína líquida pode ser a mais indicada nesse caso por ser rapidamente absorvida, especialmente se for logo antes do treinamento.
- **Queimar mais calorias:** Tomar uma medida de whey protein antes de treinar pode ajudar a queimar calorias. Isso porque causa mais efeitos metabólicos como modificar os substratos (fontes de energia) utilizados durante o exercício.
- **Efeito prolongado:** Ao tomar proteína antes do treino há um prolongamento dos nutrientes no organismo. Depois de ingeri-la, a síntese de proteína muscular pode permanecer elevada durante 3 horas. Isso significa que a proteína pré-treino permite que você melhore seu desempenho. Você pode obter benefícios dos aminoácidos no sangue durante o treino e depois do treino, pois mesmo ao final da série de exercícios, as taxas de síntese proteica continuarão elevadas. Essa elevação de aminoácidos no sangue também irá ajudar a evitar a quebra muscular excessiva pós-treino, o que está diretamente relacionado à redução do cortisol no organismo.
- **Queima de gordura:** Tomar proteína (especificamente BCAAs) antes de um treino é extremamente benéfico em uma dieta low carb. O consumo de BCAAs pré-treino, especialmente quando os níveis de glicogênio são baixos no caso de uma dieta dessa, leva a um aumento da oxidação de gordura (queima de gordura) durante o exercício de alta intensidade como intervalo de formação ou treinamento de resistência metabólica.

PUBLICIDADE

Tipos de Shake

Muitos tipos diferentes de proteína em pó estão disponíveis, incluindo soro de leite (whey protein), caseína, suplemento extraído do ovo (albumina) e outros de origem vegana, advindos da ervilha ou proteína de cânhamo em pó. O whey protein é considerado o suplemento de maior valor biológico. Ou seja, produzirá os melhores efeitos, possui ótima absorção e digestibilidade.

Considerações

Você terá benefícios tomando a proteína antes ou depois do treino, mas se você quiser escolher, opte por consumir no pós-treino, pois irá te ajudar no crescimento e desenvolvimento dos músculos, bem como na recuperação, ou seja, você estimula o anabolismo (crescimento muscular), e ao mesmo tempo combate o catabolismo (destruição muscular).

Mas é muito importante que na refeição antes do seu treino você também tenha proteínas. Pode ser vindas do peito de frango, peito de peru, ovos, peixe, etc. A escolha da proteína em pó depois do treino é melhor quando você garante proteínas antes do treino também. Se esse não fosse o caso, valeria a pena você tomar a proteína antes de malhar, já que a síntese de proteínas continuaria mesmo após o treino.
Você pode se suplementar ou adquirir as proteínas de alimentos como carne, peixe, soja, ovos e leite. Verifique se o seu shake de proteína se adapta às suas necessidades de calorias e proteínas para não comprometer ou exceder sua dieta alimentar. Recomenda-se que uma dieta de 2.000 calorias ao dia deve conter 50-175 gramas de proteína por dia. Consulte o seu médico antes de introduzir quaisquer suplementos em sua dieta e apenas compre suplementos alimentares de boa procedência.

Leia mais http://www.mundoboaforma.com.br/tomar-proteina-antes-ou-depois-do-treino/#lCZDyv5JzvOIUkv8.99

Albumina Faz Mal? Efeitos Colaterais e Cuidados

em Massa Muscular, Suplementos

Praticantes de academia e atletas de uma forma geral já usam ou pelo menos conhecem a albumina. A albumina é uma das fontes de proteína mais utilizadas por praticantes de musculação, uma vez que promete aumentar o ganho de massa magra. Também pode ser utilizada por pessoas que desejam aumentar o consumo de proteína com alto valor biológico, em casos em que não é possível obter a quantidade necessária na própria alimentação.

PUBLICIDADE

A albumina é uma proteína que está presente no sangue, no leite e principalmente no ovo, em um processo de desidratação da clara. Basicamente, para quem não sabe, a albumina é, portanto, a clara de ovo desidratada e embalada à vácuo para consumo. Porém, muitas pessoas que usam albumina têm relatado algumas sensações após o uso. Você sabe quais podem ser os efeitos colaterais da albumina? Será que albumina faz mal? Essas e outras questões são respondidas abaixo, leia atentamente e saiba se você deve ou não utilizar esse suplemento.

Mais sobre albumina

A albumina é conhecida por ser uma proteína de absorção lenta, por isso, é indicada para ser consumida no pré-treino e também pós-treino, assim como a whey protein. O custo da albumina também tende ser inferior ao do whey protein e também da caseína, que geralmente é ingerida antes de dormir, fazendo com que muitas pessoas a obtenham e a consumam sem uma análise mais cuidadosa e sem orientação. A albumina é rica em aminoácidos essenciais como os BCAAs com predominância do ácido glutâmico, ácido aspártico e leucina.

Funções dos aminoácidos essenciais

Os aminoácidos essenciais presentes na albumina podem trazer inúmeras vantagens ao organismo. O ácido glutâmico auxilia nas funções metabólicas que fornecem mais energia ao corpo, além disso, possui também um importante papel como neurotransmissor. O ácido aspártico também atua como neurotransmissor e participa da gliconeogênese. A leucina, por fim, é um aminoácido não produzido pelo corpo e que ajuda na hipertrofia muscular, que ajuda na síntese proteica. A albumina também é rica em vitaminas do complexo B, fósforo, potássio e ferro.
A albumina no corpo, portanto, ajuda na manutenção da pressão osmótica, transporta hormônios tireoideais, transporta hormônios lipossolúveis, transporta ácidos graxos, transporta fármacos e drogas, controla o pH, dentre outras funções. É importante para a

reposição muscular e pode ser usada como fonte de energia. É costumeiramente utilizado por atletas iniciantes ou quem procura economizar em relação ao whey protein, por ter efeitos parecidos e ser mais barato, apesar do tempo de absorção no organismo ser diferente.

Benefícios da albumina

- Recuperação do tecido muscular;
- Complemento alimentar para anêmicos;
- Melhora o funcionamento do intestino;
- Fornece energia para exercícios e atividades diárias.

Veja em detalhes todos os benefícios da albumina e saiba para que ela serve e como tomar para melhores resultados

ARTIGOS COMPLEMENTARES

- Como Tomar Albumina?
- Tomar Albumina Antes ou Depois do Treino?
- Tomar Albumina Antes de Dormir Vale a Pena?
- Albumina ou Whey Protein – Qual Tomar?

Problemas: quando a albumina faz mal?

A albumina pode apresentar patógenos perigosos como a salmonela, principalmente se os ovos forem provenientes de fazendas industriais, em que galinhas podem viver em ambientes tóxicos e poluídos. Se os animais estiverem nessas condições, os ovos e consequentemente a albumina podem apresentar patógenos portadores de doenças e infecções.
Hormônios e outros produtos farmacêuticos podem estar presentes na albumina, e podem influenciar na resistência de antibióticos em humanos. Por isso, é importante saber a procedência dos produtos adquiridos antes do consumo.

Efeitos colaterais da albumina mais comuns

Existem alguns efeitos colaterais relatados por grande parte dos usuários que alegal que albumina faz mal. Alguns dos problemas mais recorrentes são:

- **Sabor e solubilidade**: Por advir da clara de ovo, a albumina pode ter um sabor forte e desagradável. Muitas empresas fabricantes de albumina podem inserir sabores para tentar disfarçar o gosto, mas isso apenas interfere na quantidade de carboidratos presentes na composição, prejudicando o desempenho nos treinos. Outras marcas podem manter o sabor original, o que é uma das reclamações mais frequentes de

alguns usuários, porém, em contrapartida, a fórmula original é mantida e a performance não é comprometida. Para melhorar o sabor, alguns atletas podem misturar canela, suco diet, aveia ou algum outro ingredientes que o amenizem. A solubilidade também não é das melhores, sendo necessário um mixer para uma mistura adequada, sem gerar muita espuma concentrada;

- **Alto teor de sódio**: O sódio está altamente presente nesse suplemento. Cerca de 350 mg de sódio está presente em apenas 30 g de albumina, o que é considerado um teor elevado em pouca quantidade. Pensando que a albumina pode ser ingerida três vezes ao dia, a quantidade de sódio no organismo ao dia apenas advinda da albumina sobe para 1050 mg, ou seja, mais de 1 g de sódio. O sódio, como já se sabe, quando consumido em grande quantidade e a longo prazo pode trazer diversos malefícios para a saúde e estética;
- **Flatulência**: Um dos problemas relatados com bastante frequência são os gases após o consumo da albumina; algumas pessoas podem inclusive ter crises de diarreia em casos mais graves. Porém, este é um efeito colateral comum a qualquer alimento com alto teor de proteína e não somente à albumina, sendo uma reação natural do corpo. Por isso, o importante é não exagerar no consumo para que os efeitos não sejam potencializados. Claro que cada organismo pode reagir de uma maneira e ser mais ou menos sensível a esses efeitos, por isso o acompanhamento nutricional é essencial;
- **Problema nos rins**: Como qualquer proteína, a albumina faz mal quando consumida em excesso por sobrecarregar os rins, que têm de metabolizar toda a proteína ingerida e pode não dar conta desse trabalho. Além disso, algumas pesquisas mais recentes têm relacionado o excesso de proteínas a uma menor absorção de cálcio.

A albumina faz mal e é contraindicada para hipertensos, pessoas com varizes esofagianas, edema pulmonar, diátese hemorrágica, anemia grave, anúria renal e pós-renal e desidratação. Na dúvida, consulte um especialista para evitar quaisquer problemas advindos do seu consumo.

Cuidados com a albumina

– Alergias

A maioria das pessoas que são alérgicas a ovos são realmente alérgicas às proteínas encontradas na albumina. As reações alérgicas podem ocorrer a partir de alguns minutos ou até algumas horas após a ingestão da albumina. Os sintomas podem incluir erupções cutâneas, urticária, vermelhidão e inchaço geral da pele, cólicas, diarreia, náuseas e vômitos, coriza, olhos irritados e marejados, bem como espirros, tosse e chiado no peito. As reações podem também levar a um ataque de asma. Estes sintomas geralmente duram menos de um dia.

As reações alérgicas graves podem causar inchaço da boca, garganta e vias respiratórias, dificuldade para respirar, e uma queda brusca e perigosa da pressão arterial, levando à tontura e perda de consciência. Portanto, para essas pessoas, realmente a albumina faz mal.

– Redução da biotina

Ovos, quando consumidos crus, podem causar diminuição da biotina, também conhecida como vitamina B7. A deficiência de biotina no organismo pode causar doenças de pele e dermatite seborreica. Deficiências graves de biotina podem levar à perda de cabelo, convulsões, perda de coordenação muscular, falta de tónus muscular, cãibras musculares e dor. É interessante avaliar marcas conhecidas para evitar produtos advindos da má fabricação advinda da clara do ovo.

– Bactérias

A contaminação bacteriana é muito comum em ovos crus. A salmonella é uma bactérica que provoca muitas vezes intoxicação alimentar que pode estar presente no exterior de ovos intactos ou no interior dos ovos crus. A salmonella é combatida quando o ovo passa por um processo de cozimento em alta temperatura, por isso é importante ter precaução quanto ao consumo de algumas marcas de albuminas que podem não passar por um processo de alta temperatura.

Os sintomas de intoxicação alimentar advindas da salmonella incluem febre, náuseas, desidratação, dor abdominal, cólicas e dor de cabeça com duração de quatro a sete dias. A maioria dos pacientes se recupera com antibióticos, mas as infecções podem entrar na corrente sanguínea e afetar órgãos importantes, resultando em morte.

Considerações finais

A albumina pode ser adquirida em qualquer loja de suplementos ou pela internet. É importante observar as marcas mais importantes e reconhecidas do mercado, buscar por recomendações e auxílio médico, nutricional e de um personal trainer para que nenhum dos efeitos possa ser realçado. A albumina pode trazer benefícios importantes para o desempenho e ganho de massa muscular, mas para isso deve ser indicada por profissionais e ingerida em quantidades adequadas conforme rotulagem.
Leia mais http://www.mundoboaforma.com.br/albumina-faz-mal-efeitos-colaterais-e-cuidados/#vrxZPVPGwV1UKhTW.99

Queridinho dos **atletas** e da turma da **malhação**, a **proteína** se tornou um item indispensável na **dieta**. Porém há muito essa **substância** não é somente consumida na sua forma natural, através da ingestão de **carnes**, **leites**, **queijos** e outros **alimentos** de **origem animal**. O aumento dos treinos exigiu também o crescimento do consumo de proteínas, e é onde entram os **suplementos**. Conhecidos inicialmente pelos atletas, os suplementos de proteína logo invadiram as academias e hoje são uma **febre**.

Seguindo o ritmo do consumo, a variedade também aumentou. Mas você sabe a diferença entre eles? Os **produtos** novos geralmente são mais caros e, por consequência, é comum que as pessoas concluam que a **qualidade** ou o funcionamento é melhor. Mas será que essa lógica está certa?

Antes de tomar qualquer decisão, conheça os tipos de **suplementos de proteínas** vendidos no Brasil e como eles funcionam.

**** Compre suplementos online na Loja do Globoesporte****

Tipos de suplementos de proteína

CASEÍNA

Corresponde a cerca de 80% da **proteína do leite** (os outros 20% são whey) e é rica em **aminoácidos** como a **glutamina**, que auxilia no **aumento muscular**, e a **arginina**, conhecida como percursora da **liberação natural** do **hormônio do crescimento** (**hGH**).

Absorção: como forma uma espécie de gel no intestino é o suplemento de proteína de mais **lenta absorção**. A caseína leva de 5 a7 horas para ser ingerida, o que pode ser considerado positivo porque mantém os **músculos** nutridos por um longo período, evitando assim o **catabolismo proteico**, o estado em que ocorre a **perda de músculos**.

ALBUMINA

Este suplemento é composto pela **clara do ovo desidratada**. É uma fonte de proteína **baixo custo** e **boa qualidade**, já que é rica em aminoácidos essenciais,

os **BCAAs**, responsáveis por aumentar a **energia** e ajudar na **reconstrução muscular**. Até o surgimento da proteína whey, a **albumina** era suplemento mais consumido entre pessoas que buscavam o **aumento de massa muscular**. Rica em **vitaminas docomplexo B**, **potássio**, **fósforo** e **ferro**, a albumina auxilia no **metabolismo** e ajuda na **manutenção de peso**, já que é de absorção lenta, o que prolonga o **processo digestivo** e, consequentemente, aumenta a **saciedade**.
Absorção: apesar de ser absorvida mais rapidamente do que a caseína, ainda é bem mais lenta do que a proteína whey.

SOJA

A **proteína da soja** é uma boa opção para quem prefere uma **fonte de proteína vegetariana**. Ela contém glutamina, que ajuda na recuperação após o treino; arginina, que dilata os **vasos sanguíneos** e, consequentemente, permite que os **nutrientes** cheguem mais rapidamente aos músculos; e **BCAA**. Além disso, a proteína da soja tem **antioxidantes**, que ajudam da reconstrução muscular, e **isoflavona** que ajuda a manter o **colesterol saudável** e aumenta a produção do **hormônio da tireoide**, que por consequência acelera o metabolismo. Existe em três formas:
- Concentrada: contém 65% das proteínas presentes nos **grãos da soja**.
- Isolada: é feita das **sementes da soja**, o que garante 90% de proteína e **zero de carboidratos**.
- Texturizada: é feita a partir da **proteína de soja concentrada** e também é conhecida como "**carne de soja**", está disponível na forma **granulada** e em pedaços.
Absorção: como essa proteína tem mais **fibras**, sua absorção é mais lenta do que a do **whey**, mas ainda assim é bem mais rápida do que a absorção da albumina e da caseína.

WHEY

É a proteína do **soro do leite** extraída durante o processo de transformação do **leite** em **queijo**. É a fonte mais concentrada de **aminoácidos essenciais** - alta concentração de glutamina e BCAA -, sem a adição de colesterol. Como essa proteína é extraída do soro do leite, o teor de água é muito alto. Para diminuir essa quantidade e aumentar a taxa de proteína é necessária uma nova **filtragem**, que separa essa proteína em outros três tipos:
- Concentrada (WPC): geralmente a **mais barata**, pois passa somente por um processo simples de filtragem. O resultado é uma porcentagem de cerca de 80 de proteína e 20% divididos entre carboidratos e **gorduras**.
- Isolada (WPI): o processo maior de filtragem resulta em cerca de 95% de proteína. Os carboidratos e gordura podem chegar a zero em algumas marcas, o que o torna interessante para quem quer **emagrecer**.

- Hidrolisada (WPH): a superioridade da qualidade é acompanhada pelo preço, também entre os mais altos. Além do processo minucioso de filtragem que faz com que a concentração de proteína chegue a 92%, essa proteína é **hidrolisada**, ou seja, passa por um processo que decompõem as **cadeias longas de proteínas** em fragmentos menores, o que exige um trabalho muito menor do **aparelho digestivo** tornando este tipo de suplemento de proteína de mais **rápida absorção**.
Absorção: o **peso molecular** leve deste tipo de suplemento torna a absorção rápida e, por isso o suplemento é ideal para a primeira hora pós-treino quando corpo necessita dos nutrientes da proteína. O suplemento hidrolisado é o de mais rápida absorção.

CARNE

A **proteína hidrolisada da carne** é ideal para pessoas **intolerantes à lactose**, este tipo de suplemento oferece todos os benefícios da **proteína da carne** – os nove aminoácidos essenciais para o corpo - sem os malefícios das gorduras que a acompanham. O suplemento é rico em **creatina**, uma substância composta pelos aminoácidos arginina, **glicina** e **metionina**, que fornece energia para os treinos e ajudam na construção de massa muscular.
Absorção: tão rápida quanto a proteína whey hidrolisada.

OBJETIVO

Conforme a **nutricionista Cristiane Perroni**, o que vai definir o tipo de suplemento ideal para cada pessoal é o **objetivo**, a **frase de treinamento** e que esta pessoa já está ingerindo através da **alimentação**.
- Não existe suplemento ideal para cada “tratamento” ou objetivo. Depois de analisar a alimentação do indivíduo, **estilo de vida**, **modalidade esportiva**, objetivos e fase do treinamento podemos escolher o suplemento que deve ser usado e definir a quantidade a ser consumida e em que momento – explica Cristiane.
Também é importante lembrar que a proteína não é um suplemento de efeito imediato, ou seja, é preciso de pelo menos um mês para avaliar a ação do produto no organismo.

QUANTIDADE

A quantidade recomendada para **ingestão diária de proteínas** é de cerca de 0,8g por kg de peso no caso de uma pessoa normal. Porém esse número varia conforme o **biotipo** do **corpo**, o **treino** que está sendo realizado e os objetivos de cada um.
- Para ganho de massa muscular o indicado é de 1,2 a 1,8g de proteína por kg de peso. Mas em todos os casos não se deve ultrapassar 25g de proteína por produto, pois o organismo absorve no máximo esta quantidade de proteína a cada 2 horas para a síntese proteica – alerta Cristiane.
Além de trazerem malefícios à saúde como **sobrecarga renal e hepática**, doses de suplementos de proteína superiores ao necessário podem **engordar**.

- Como não estocamos excesso de proteína na forma de músculos, o excesso de proteína é transformado em gordura, que é **estocada no tecido adiposo** – explica a nutricionista.

ÁGUA X LEITE

- O suplemento proteico deve ser tomado com **água** e dependendo do objetivo pode ser adicionado ou não carboidratos como **frutas** ou **maltodextrina** – indica Cristiane.

Suplementos para toda hora (Foto: Getty Images)

Segundo a nutricionista, o **leite** torna mais lenta a absorção do suplemento. E, seguindo esta lógica, não valeria a pena comprar suplementos de absorção rápida, que geralmente são mais caros, se a intenção é misturar com leite.

Pó, barra ou líquido?

A forma mais comum entre os suplementos de proteína é o **pó**, mas existe também produtos em **barra** e **líquido**. A forma como você vai consumir não interfere na **funcionalidade**, mas é preciso prestar atenção nos **rótulos**. Mesmo produtos da mesma linha podem contem quantidades e tipos diferenciados de suplementos em cada **produto**. Uma prática muito comum no caso das barras, por exemplo, é misturar mais de um tipo de suplemento de proteína.